ENFERMERIA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

(Mapa Conceptual)

PROFESORA:

LIC. LUDBI ISABEL ORTIZ

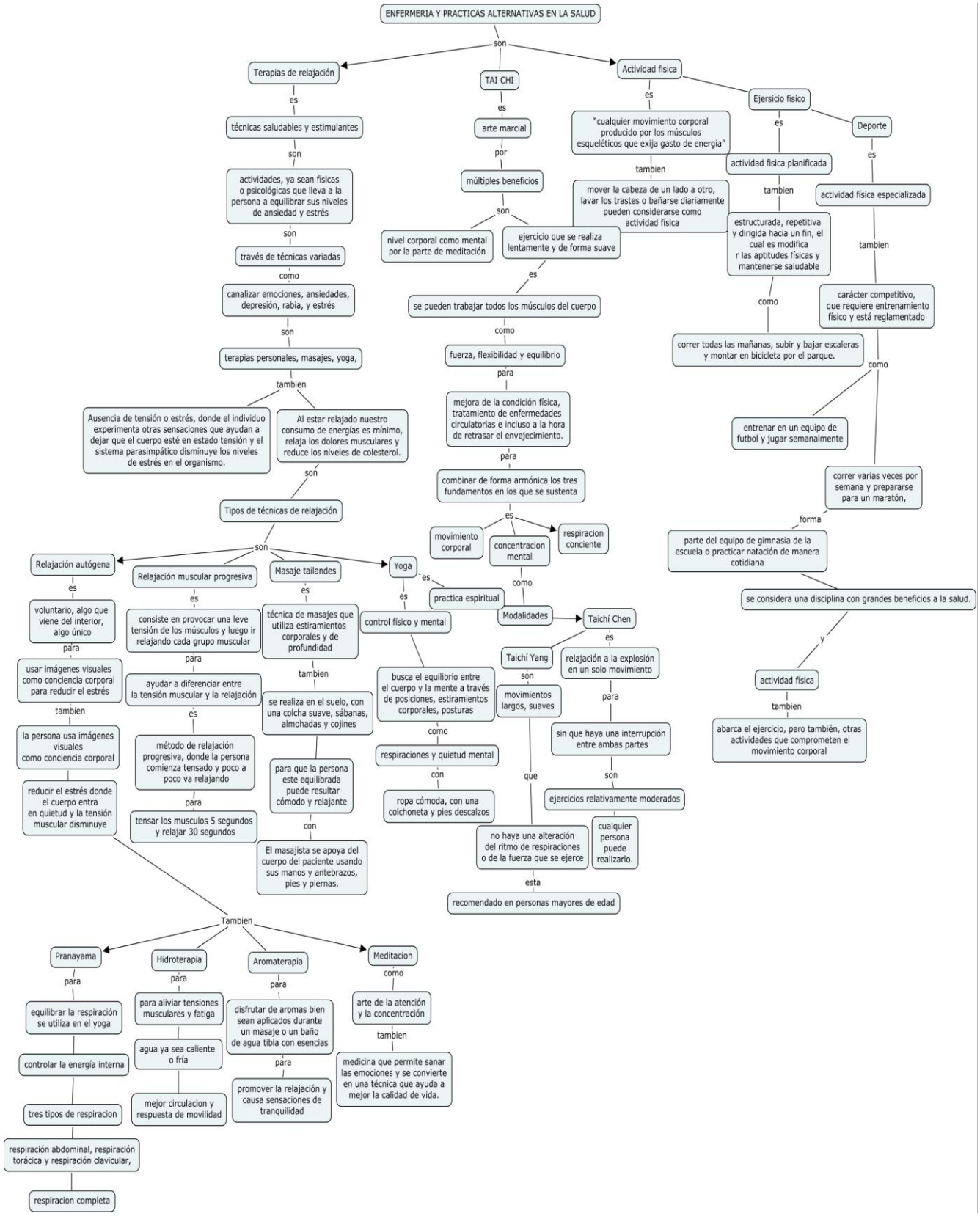
PRESENTA LA ALUMNA:

MARIA VICTORIA CALDERON VAZQUEZ

MODALIDAD, CUATRIMESTRE Y GRUPO:

ENFERMERIA ESCOLARIZADO, 8TO CUATRIMESTRE "A".

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 DE abril del 2021


ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS EN LA SALUD
son
Terapias de relajación
es
técnicas saludables y estimulantes
son
actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés
son
través de técnicas variadas
como
canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés
son
terapias personales, masajes, yoga,
tambien
Ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo.
Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol.
son
Tipos de técnicas de relajación
son
Relajación autógena
es
voluntario, algo que viene del interior, algo único
para
usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés
tambien
la persona usa imágenes visuales como conciencia corporal
reducir el estrés donde el cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye
Relajación muscular progresiva
es
consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular
para
ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación
es
método de relajación progresiva, donde la persona comienza tensado y poco a poco va relajando
para
tensar los musculos 5 segundos y relajar 30 segundos
Masaje tailandes
es
técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad
tambien
se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines
para que la persona este equilibrada puede resultar cómodo y relajante
con
El masajista se apoya del cuerpo del paciente usando sus manos y antebrazos, pies y piernas.
Yoga
es
control físico y mental
busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas
como
respiraciones y quietud mental
con
ropa cómoda, con una colchoneta y pies descalzos
es
practica espiritual
como
Modalidades
Taichí Chen
es
Taichí Yang
son
movimientos largos, suaves
que
no haya una alteración del ritmo de respiraciones o de la fuerza que se ejerce
esta
recomendado en personas mayores de edad
relajación a la explosión en un solo movimiento
para
sin que haya una interrupción entre ambas partes
son
ejercicios relativamente moderados
cualquier persona puede realizarlo.
TAI CHI
es
arte marcial
por
múltiples beneficios
son
nivel corporal como mental por la parte de meditación
ejercicio que se realiza lentamente y de forma suave
es
se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo
como
fuerza, flexibilidad y equilibrio
para
mejora de la condición física, tratamiento de enfermedades circulatorias e incluso a la hora de retrasar el envejecimiento.
para
combinar de forma armónica los tres fundamentos en los que se sustenta
es
movimiento corporal
concentracion mental
respiracion conciente
Actividad fisica
es
"cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía"
tambien
mover la cabeza de un lado a otro, lavar los trastes o bañarse diariamente pueden considerarse como actividad física
Ejersicio fisico
es
actividad fisica planificada
tambien
estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, el cual es modifica r las aptitudes físicas y mantenerse saludable
como
correr todas las mañanas, subir y bajar escaleras y montar en bicicleta por el parque.
Deporte
es
actividad física especializada
tambien
carácter competitivo, que requiere entrenamiento físico y está reglamentado
como
entrenar en un equipo de futbol y jugar semanalmente
correr varias veces por semana y prepararse para un maratón,
forma
parte del equipo de gimnasia de la escuela o practicar natación de manera cotidiana
se considera una disciplina con grandes beneficios a la salud.
y
actividad física
tambien
abarca el ejercicio, pero también, otras actividades que comprometen el movimiento corporal
Tambien
Pranayama
para
equilibrar la respiración se utiliza en el yoga
controlar la energía interna
tres tipos de respiracion
respiración abdominal, respiración torácica y respiración clavicular,
respiracion completa
Hidroterapia
para
para aliviar tensiones musculares y fatiga
agua ya sea caliente o fría
mejor circulacion y respuesta de movilidad
Aromaterapia
para
disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias
para
promover la relajación y causa sensaciones de tranquilidad
Meditacion
como
arte de la atención y la concentración
tambien
medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejor la calidad de vida.